

みなりハ

医療法人芙蓉会 南草津病院
地域リハビリテーション情報誌

第34号
発行月 2020年7月

今年も厳しい夏がやってきました！

むせ返るような暑さが続きますが、皆様夏バテや熱中症予防は大丈夫でしょうか。適度な運動と水分・食事摂取、睡眠確保で免疫機能を高めて猛暑を乗り切りましょう。また、新型コロナウイルスの感染防止対策は、引き続き実践していきましょう！

【もう一度確認しましょう！】 「手洗いのタイミング」

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人
のケアをした時



外にあるものに
触った時



出典：厚生労働省
HPより

考え事や会話時に、無意識に手で頭部や顔を触ってしまう方は要注意です。手洗い後に、髪やマスク、顔の表面口元などを絶対に触らないよう気を付けましょう！

【通所リハビリの取り組み紹介】 新聞紙を丸めた棒を使う体操



「最近肩が動かしにくい」という利用者様向けに作成した自主トレメニュー【棒体操】。他の利用者様も「運動になるね」と熱心に取り組まれてます！



座ったまま
10種類の
棒体操を
自主トレと
して実施中。
(約10分)



ページめくりも自身で行い、指先の細かな動きにもつながります。

地域リハビリテーション課より関係者各位へお知らせ

～合同勉強会 顔の見える関係作りへ～



訪問・通所リハの違いと特徴



住宅改修と福祉用具の適応



自助具で暮らしを便利に！



リハビリロボットについて

毎回様々なテーマに基づき合同で勉強会をしています

はじめじめとした7月に入り、今年も半年が過ぎました。今年は東京オリンピック・パラリンピックが、新型コロナウイルスにより開催が延期となりました。
 当課でも、2017年より開催してきました周辺地域の介護支援専門員さんを対象とした合同勉強会の開催を見合わせているところですが、現時点での開催時期は未定ですが、新型コロナウイルスの流行が終息に向かい、開催の目処が立ち次第、改めてご案内させていただきますので、宜しくお願い致します。

み な り ハ

地域リハビリテーション情報誌

2020年7月

第34号

地域リハビリテーション課(訪問リハビリ・通所リハビリ)のご紹介

訪問リハビリでこんなことができます！

お身体の回復状況、加齢やご病気の進行具合など、良くも悪くも身体には変化が生じます。

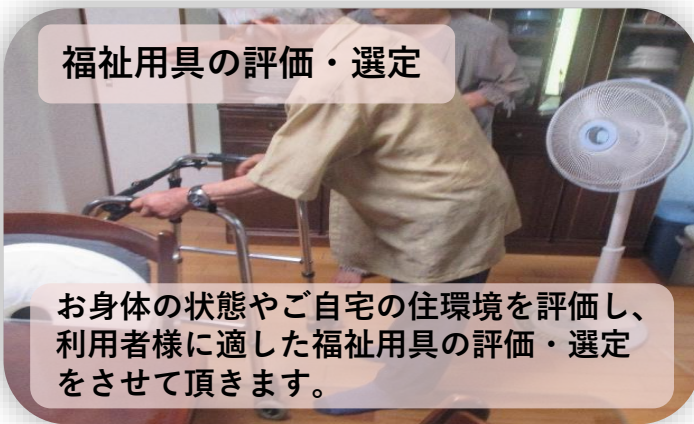


身体には変化があるのに、使用している福祉用具や住環境は以前のままだっていませんか・・・？



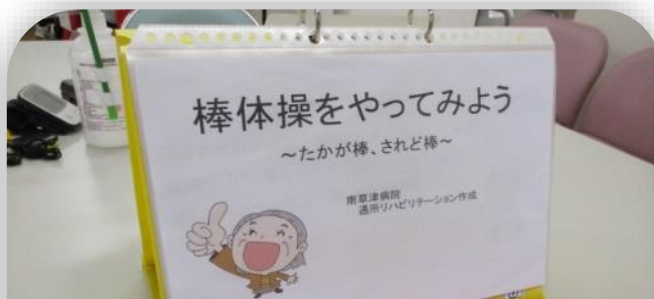
その時のお身体や住環境を適切に評価し、福祉用具業者様とも連携を取りながら、利用者様が安全に無理なく生活が出来る方法をお伝えさせていただきます。

福祉用具の評価・選定



お身体の状態やご自宅の住環境を評価し、利用者様に適した福祉用具の評価・選定をさせていただきます。

利用者様の「最近、肩が動かしにくい」との声を形に



「利用者様の声をもとに棒体操の自主トレメニューを作成しました」



自主トレは文字通り、誰かに言われてするものではなく自主的に行うものです。自主トレに励まれる姿は他の利用者様にも良い影響をもたらします！

医療法人芙蓉会 南草津病院 地域リハビリテーション課
 〒525-0059 滋賀県草津市野路五丁目2番39号
 TEL: 077-562-2239 FAX: 077-562-2253



み な り ハ 通 信

「小さいことを積み重ねるのが、とんでもないところへ行くただひとつの道」

今回は、腰の手術後に当院の回復期病棟でリハビリを受けた後、訪問リハビリを開始されたAさんを紹介させていただきます。Aさんのお話の中でよく口にされるのが「**入院していた時は沢山リハビリの時間があったのにねえ…**」と、入院中と退院後のリハビリ時間の差を退院されて改めて感じておられるようです。

入院中は担当療法士が毎日リハビリを実施させて頂く中で、入院生活にもおのずとリハビリをする・身体を動かすといったリズムが生まれてきますが、退院してからは入院中の様に沢山時間をかけてリハビリをする機会もないですし、ましてや毎日のリハビリの声掛けなどありません。自宅に戻ると、いつしか入院中に身についた身体を動かす意識や習慣が徐々に隅に追いやられていくこともよくあることです。自ら意識して主体的に運動するといった習慣を身に着けることは容易ではありません。自主トレは時に孤独で時に張り合いを感じないこともあると思います。しかし、現在の身体機能や生活動作を維持していく為には、日々自分で身体を動かすことを意識して継続していくことで、運動することが自ずと生活習慣へと定着していきますので、自主トレを行うことはとても重要です。

すぐに効果は出ずとも、日々継続することである時、「〇〇するのが楽になった気がする」といった小さな変化を感じるようになってきます。また、「前よりも〇〇が良くなったね」などと人が変化に気付くこともあります。Aさんには自主トレメニューをお渡しし、今も1日15~20分程度時間をかけて自主トレに励まれています。



最後にあの有名なイチロー選手の言葉をご紹介します。

『小さいことを積み重ねるのが、とんでもないところへ行くただひとつの道』

モチベーションを維持するには、目標に向かって小さなことを積み重ねていくことがとても重要です。「これをやれば必ず目標が達成できる」「少しずつ成果が出る」ことを私達と一緒に、少しずつ考えていきましょう！